

## Cuidado Dental



- ❑ Ponga a dormir a su bebé sin el biberón. Déle, en cambio, un juguete de peluche, una cobija, o un chupón limpio a la hora de la siesta o a la hora de irse a dormir.
- ❑ Límpiele los dientes y encías suavemente con un cepillo de dientes suave para niños o con un trapito limpio todos los días.
- ❑ Véale los dientes todos los días. Llame al dentista si ve manchitas blancas, marrones o negras.
- ❑ Está bien que el bebé se chupe el dedo o use chupón.
- ❑ Nunca cuelgue el chupón en el cuello del bebé. No le unte miel ni nada dulce.
- ❑ Al darle en el biberón agua endulzada, bebida gaseosa, bebidas endulzadas o jugos de fruta puede causarle caries.
- ❑ Ayude al bebé para que pueda tomar de una taza.
- ❑ Para aliviarle el dolor de dientes al bebé frótlele con suavidad las encías y/u ofrézcale un aro limpio para dientes.
- ❑ Pregúntele a su médico o a su dentista acerca del fluoruro para los dientes de su bebé.
- ❑ Guarde el fluoruro donde su bebé no pueda alcanzarlo.

## Nutrición

- ❑ La leche de la madre es el mejor alimento para el bebé.
- ❑ Alimente a su bebé con leche materna o fórmula que contenga hierro.
- ❑ Use una taza para el agua o jugo de fruta.
- ❑ Déle a su bebé cereal para bebés, puré de verduras, carnes y frutas con cuchara. No agregue sal ni azúcar. Déle alimentos blandos y que pueda comer con la mano. Déle de 2 a 3 comidas pequeñas por día. Deje que el bebé decida cuanto quiere comer.
- ❑ Los bebés pueden ahogarse con:

palomitas de maíz	cacahuates
semillas	nueces
uvas	dulces
crema de cacahuete	pasas
verduras crudas	palitos de carne
perros calientes	chocolates
- ❑ La miel y el jarabe de maíz pueden enfermar mucho a su bebé.
- ❑ No le dé postres.
- ❑ Pruebe la temperatura de la fórmula y de la comida.

## De 7 a 9 Meses

# Creciendo en forma saludable



Nombre: \_\_\_\_\_

Estatura: \_\_\_\_\_ Peso: \_\_\_\_\_

Fecha de Hoy: \_\_\_\_\_

### Próxima Cita:

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

### Tenga a la mano los números de emergencia:

**Para la policía, los bomberos, la ambulancia:** llame al 911

**El número para el centro de control de envenenamientos:** 1-800-876-4766

- Aprenda RCP Infantil (CPR)
- Instale alarmas de humo en los corredores y en cada habitación, revíselas cada 6 meses.
- Tenga una alarma de carbon monóxido.



- ❑ Ponga a dormir al bebé de espalda, no lo ponga ni de lado ni boca abajo. No deje ninguna almohada en la cama.
- ❑ No use una cuna pintada a base de plomo; la distancia entre las barras no puede exceder las 2-3/8 pulgadas y no debe tener palos en las esquinas.
- ❑ Utilice un colchón firme y plano sin una cobertura blanda.
- ❑ No ponga la cuna cerca de las ventanas, cortinas, cuerdas ni persianas.
- ❑ Baje de nivel el colchón de la cuna cuando el bebé esté aprendiendo a sentarse y a pararse.
- ❑ Quite los juguetes de la cuna.
- ❑ Cada vez que lleve a su bebé en el carro debe ponerlo en la silla de seguridad para el carro.
- ❑ Coloque la silla en el asiento de atrás y póngale el cinturón de seguridad.
- ❑ Nunca coloque a su bebé o niños en el asiento de adelante si hay bolsa de aire.
- ❑ Mantenga a su bebé alejado de cualquier objeto pequeño, juguete que no sea seguro, bolsa de plástico y globos.
- ❑ Nunca deje solo al bebé en la bañera, o cerca de agua, piscina o inodoro.
- ❑ Mantenga el calentador de agua a una temperatura menor de 120° grados.
- ❑ Mantenga al bebé alejado de cosas calientes.

***Su bebé único está empezando a conocerle bien. Háblele así su bebé aprende a hablar.***

## Qué esperar

- ❑ Su bebé aprende rápido cuando le enseña en forma suave y no cuando lo castiga.
- ❑ Su bebé quizás:
  - Se ponga cosas en la boca
  - Pase los objetos de una mano a otra
  - Gatee
  - Se dé vuelta cuando dicen su nombre.
  - Coma pedacitos de comida blanda.
  - Se siente sólo sin ayuda.

## Qué puede hacer

- ❑ Darle utensilios del hogar para que juegue, como ollas, sartenes, vasos y platos de plástico.
- ❑ Ayudarlo a que hable nombrando los dibujos en los libros y los juguetes de su bebé.
- ❑ Ponerlo en el suelo en un lugar seguro para que juegue.
- ❑ Dejarlo gatear así desarrolla piernas y brazos fuertes.
- ❑ Dejarlo jugar afuera así ve cosas como el pasto, las flores y los pájaros.
- ❑ Jugar juegos como "Tortillita de manteca."
- ❑ Ponerlo a dormir a la misma hora todas las noches. Puede ser divertido leerle un cuento o cantarle una canción a la hora de dormir.

*Si usted siente que está por pegarle, sacudir o lastimar a su bebé, llame a un "Servicio Telefónico de Asistencia de 24 horas" o a un amigo para pedir ayuda.*

de 7 a 9 Meses

- ❑ Lleve a su bebé a hacerse exámenes regulares de salud y a ponerse las vacunas.
- ❑ Nunca lo sacuda, tire o balancee a su bebé en el aire ya sea por enojo o para jugar con él.
- ❑ No use un andador; éste puede ocasionar lesiones.
- ❑ Instale protectores en las escaleras y ventanas.
- ❑ Nunca deje al bebé solo ni con un extraño.
- ❑ Ponga etiquetas y bajo llave las pildoras, medicinas y venenos.
- ❑ Mantenga limpios la piel, el pelo, cuerpecito, ropita y ropa de cama del bebé.
- ❑ Lávese las manos con agua y jabón antes y después de cambiar los pañales.
- ❑ Lavele las manos al bebe antes y despues de cada comida.
- ❑ No exponga a su bebé a ruidos muy fuertes.
  - Los ruidos fuertes pueden dañar la audición de su bebé.
  - Un ruido es demasiado fuerte si al hablar con alguien a sólo 3 pies de distancia se debe levantar la voz.
- ❑ No exponga a su bebé al humo del tabaco. Pare el uso del tabaco.

